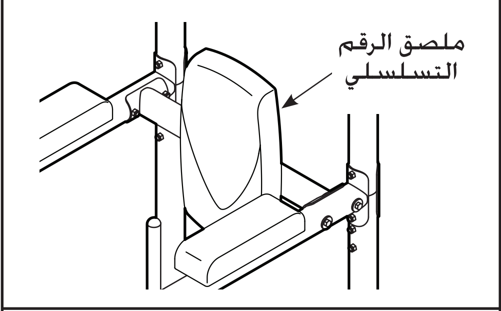
WEIDER®
POWER TOWER

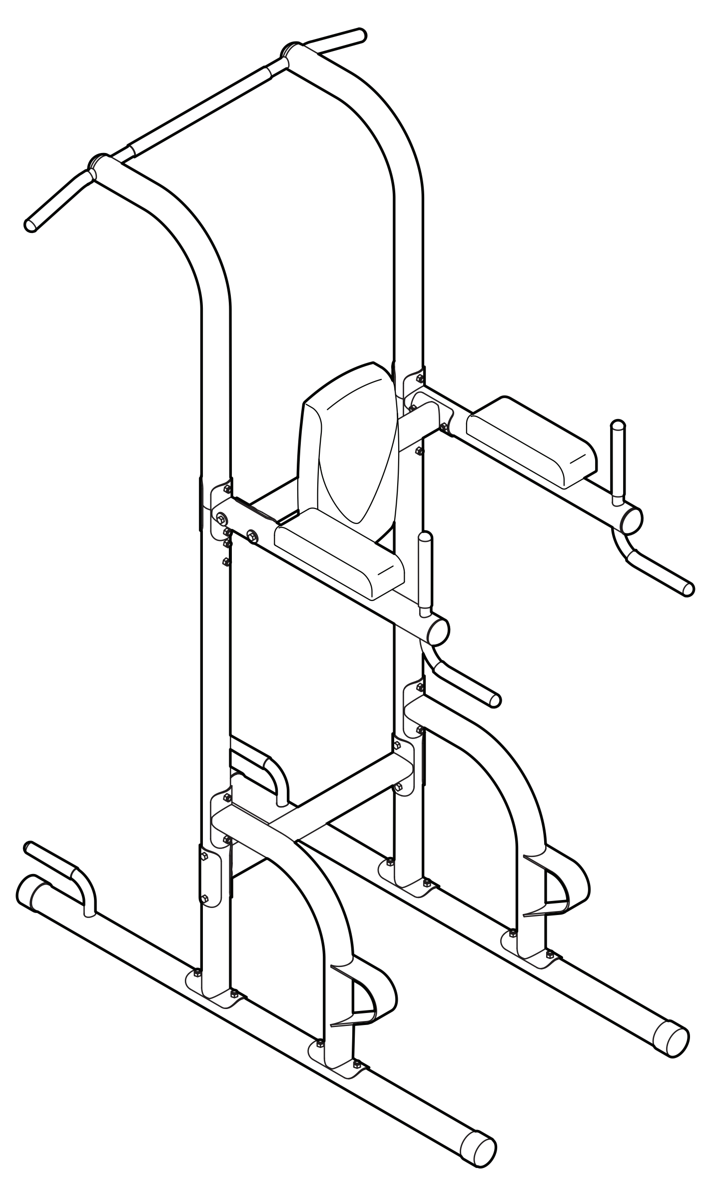
www.weiderfitness.com

دليل المستخدم

رقم الطراز WEBE99712.0
الرقم التسلسلي ________________

اكتب الرقم التسلسلي في الفراغ المحدد أعلاه للرجوع إليه.





الاستفسارات

في حالة وجود أي استفسارات لديك، أو في حالة تلف بعض الأجزاء أو فقدها، **فلا تتصل بالمتجر؛ والرجاء الاتصال بخدمة العملاء.**

مهم: الرجاء تسجيل هذا المنتج (راجع الضمان المحدود الموجود على الغلاف الخلفي لهذا الدليل) قبل الاتصال بخدمة العملاء.

يمكنك الاتصال على الرقم المجاني:
1-877-992-5999
من الاثنين إلى الجمعة، من 6 ص حتى 6 م. بتوقيت جرينتش
السبت، من 8:00 ص إلى 4:00 م. بتوقيت جرينتش

على الويب:
www.weiderservice.com

⚠ تنبيه

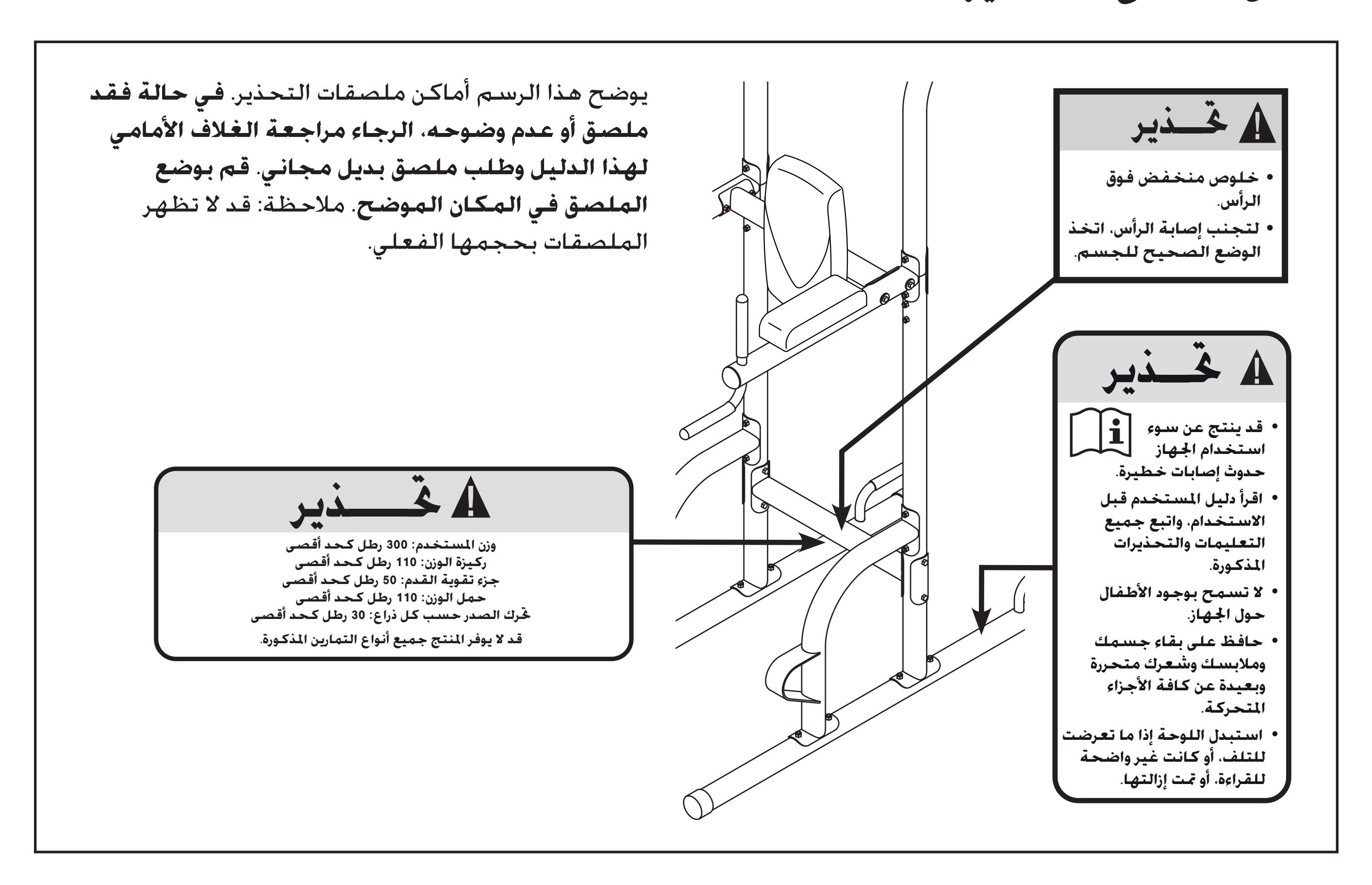
احرص على قراءة جميع الاحتياطات والتعليمات الواردة في هذا الدليل قبل استخدام هذا الجهاز. احتفظ بهذا الدليل للرجوع إليه مستقبلاً.



جدول المحتويات

مكان ملصق التحذير

يوضح هذا الرسم أماكن ملصقات التحذير. **في حالة فقد ملصق أو عدم وضوحه، الرجاء مراجعة الغلاف الأمامي لهذا الدليل وطلب ملصق بديل مجاني. قم بوضع الملصق في المكان الموضح.** ملاحظة: قد لا تظهر الملصقات بحجمها الفعلي.



تحذيرات مهمة

⚠ تحذير: لتقليل خطورة التعرض لإصابة شديدة، احرص على قراءة جميع الاحتياطات والإرشادات المهمة الواردة بهذا الدليل وجميع التحذيرات الموجودة على وحدة التمرينات قبل استخدامه. لا تتحمل شركة ICON أي مسئولية عن أي إصابات شخصية أو تلفيات للممتلكات تنتج عن أو من خلال استخدام هذا المنتج.

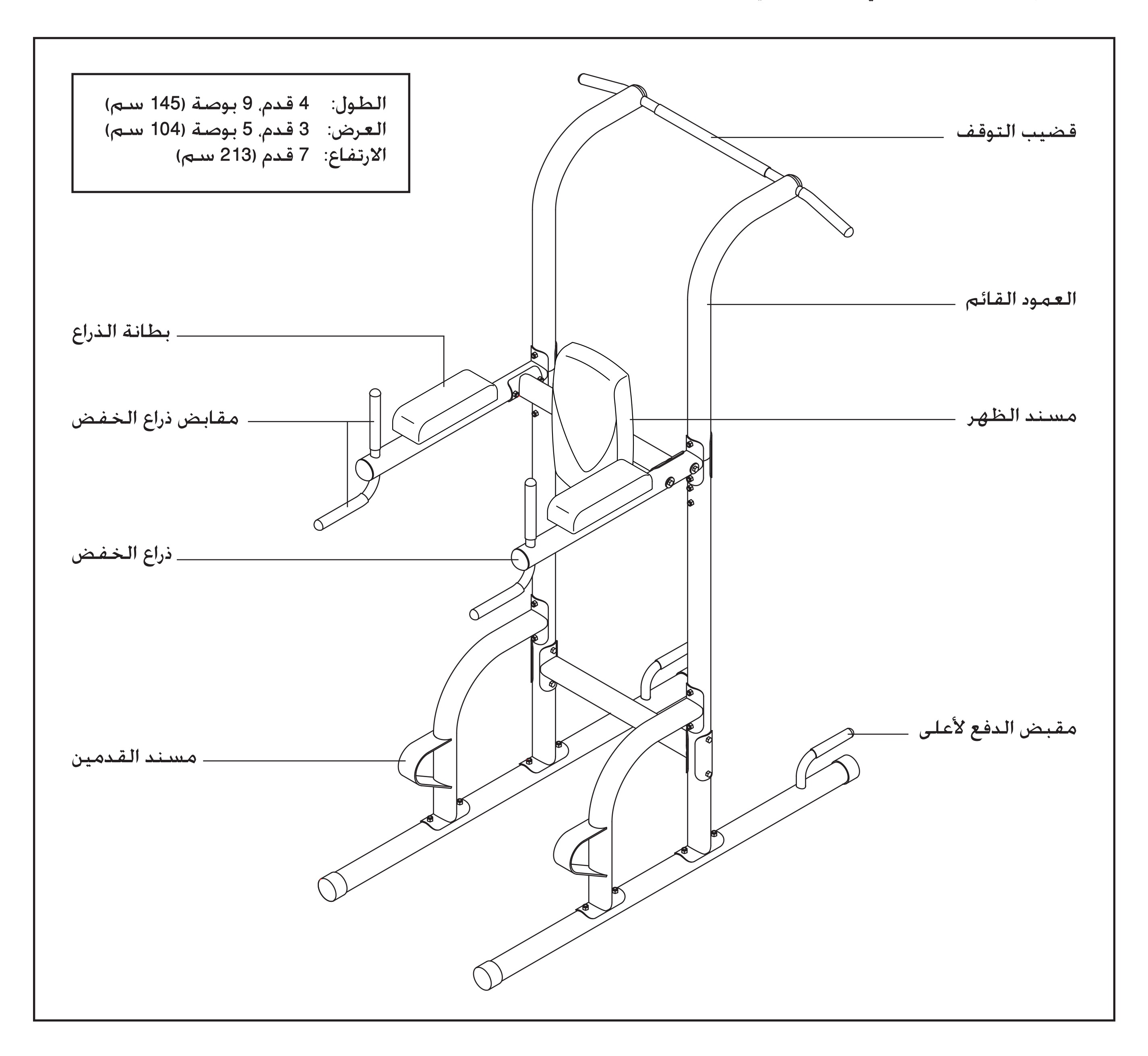
1. يتحمل مالك الجهاز مسئولية التأكد من أن جميع مستخدمي وحدة التمرينات لديهم معلومات كافية عن جميع التحذيرات.
2. قبل البدء في ممارسة أي برنامج تمرينات رياضية، استشر طبيبك. يعد هذا أمرًا مهمًا بشكل خاص للأشخاص فوق سن 35 عامًا الذين يعانون من مشكلات صحية سابقة.
3. استخدم وحدة التمرينات على النحو الموصوف فقط في هذا الدليل.
4. تم تصميم وحدة التمرينات بغرض الاستخدام المنزلي فقط. لا تستخدم وحدة التمرينات في أماكن تجارية ولا تقم بتأجيره أو استخدامه داخل مؤسسات.
5. احرص على وجود وحدة التمرينات داخل المنزل وبعيدًا عن الرطوبة والأتربة. لا تضع وحدة التمرينات في جراج أو فناء مغطى أو بالقرب من الماء.
6. لا تستخدم وحدة التمرينات إلا على سطح مستو. ضع غطاء على الأرض أسفل وحدة التمرينات لحماية الأرضية.
7. تأكد من ربط جميع الأجزاء بشكل صحيح في كل مرة تقوم باستخدام وحدة التمرينات. استبدل أي أجزاء بالية على الفور.
8. احرص على إبعاد الأطفال دون سن 12 عامًا والحيوانات الأليفة عن وحدة التمرينات في جميع الأوقات.
9. تم تصميم وحدة التمرينات لدعم الحد الأقصى لوزن المستخدم وهو 300 رطل (136 كجم).
10. قم دائمًا بارتداء حذاء رياضي لحماية قدميك أثناء ممارسة التمرينات.
11. قد يتسبب أداء التمرينات بعنف في التعرض لإصابات خطيرة أو الوفاة. إذا شعرت بإغماء أو ألم أثناء ممارسة التمرينات الرياضية، توقف على الفور واسترح قليلاً.

قبل بدء الاستخدام

شكرًا لك لاختيار وحدة التمرينات WEIDER® POWER TOWER متعددة الاستعمال. تم تصميم وحدة التمرينات POWER TOWER لمساعدتك على تطوير مجموعات العضلات الرئيسية للجزء العلوي من الجسم. سواء كان هدفك إبراز حجم وقوة العضلات بشكل مثير أو تحسين صحة نظام القلب والأوعية الدموية. سيساعدك وحدة التمرينات على تحقيق النتائج المحددة التي تريدها.

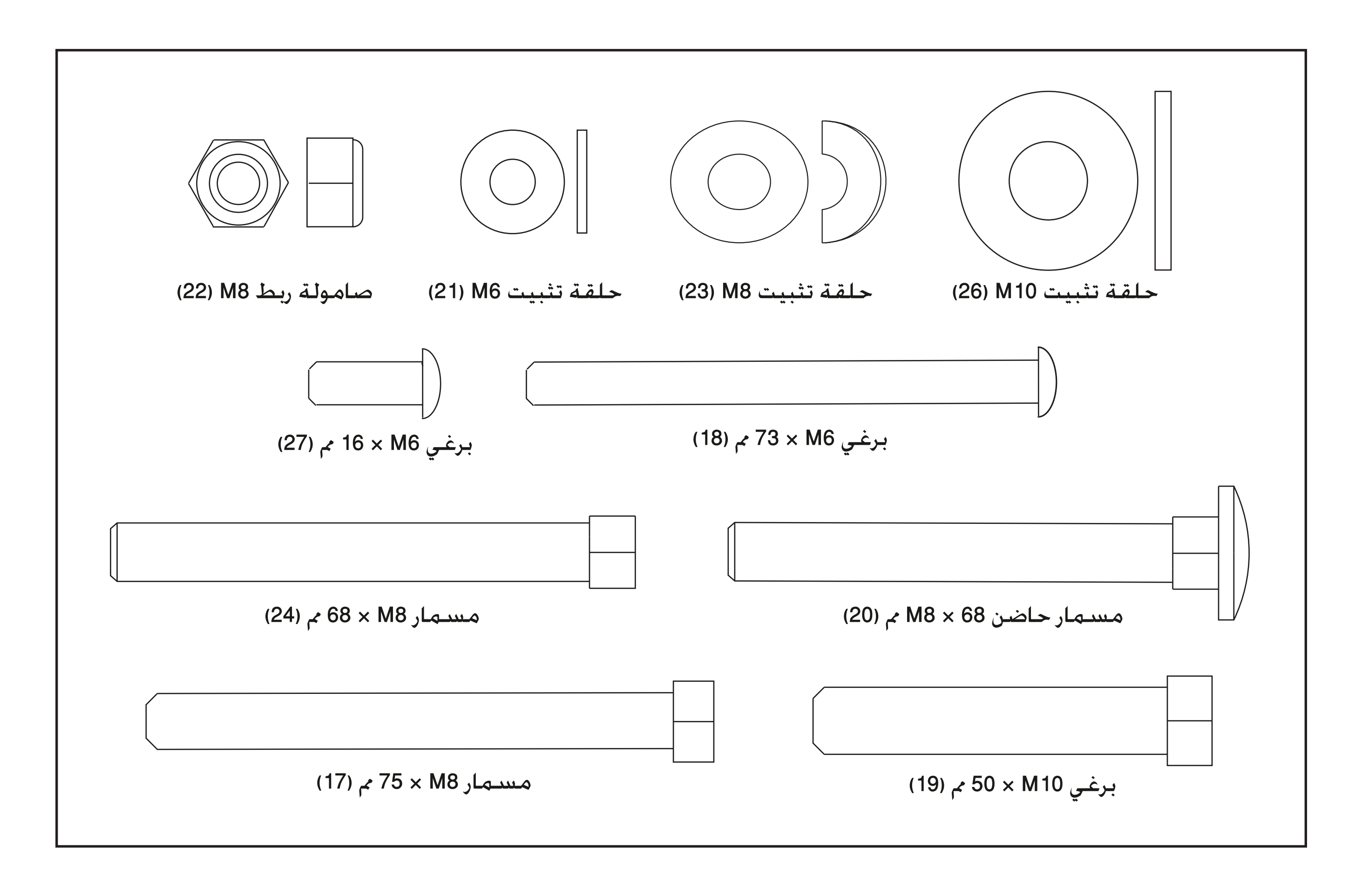
حرصًا على مصلحتك، قم بقراءة هذا الدليل بعناية قبل استخدام وحدة التمرينات. في حالة وجود أي استفسارات لديك بعد قراءة هذا الدليل، الرجاء مراجعة الغلاف الأمامي له. لمساعدتنا على تقديم العون لك، الرجاء كتابة رقم طراز المنتج والرقم التسلسلي قبل الاتصال بنا. يظهر رقم الطراز وموضع ملصق الرقم التسلسلي على الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

قبل قراءة المزيد، الرجاء مراجعة الرسم الوارد أدناه والتعرف على الأجزاء الموضحة فيه.



الرسم التخطيطي التوضيحي للأجزاء

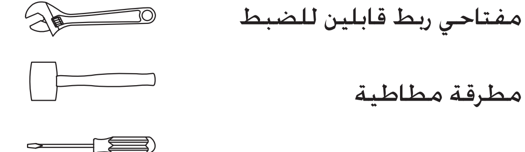
استخدم الرسومات أدناه لتحديد الأجزاء الصغيرة المطلوبة لتجميع الجهاز. تشير الأرقام الموجودة بين أقواس أسفل كل رسم إلى الرقم الأساسي للجزء، من قائمة الأجزاء الموجودة بنهاية هذا الدليل. **ملاحظة: في حالة عدم وجود أحد الأجزاء في عدة الأجهزة، تحقق لمعرفة ما إذا كان مجمعًا مسبقًا. قد يتم تضمين أجزاء إضافية.**



تجميع الجهاز

- لاستخدام فني خدمة معتمد لتجميع هذا الجهاز. اتصل بـ 1-800-445-2480.
- يتطلب تجميع الجهاز شخصين.
- نظرًا لوزن وحدة التمرينات وحجمه، ينبغي تجميعه في المكان الذي سيستخدم فيه. تأكد من وجود فراغ كاف للتحرك حول وحدة التمرينات خلال تجميعه.
- ضع جميع الأجزاء في منطقة نظيفة وقم بإزالة مواد التغليف. لا تتخلص من مواد التغليف حتى تكمل تجميع الجهاز.
- لتحديد الأجزاء الصغيرة، راجع الصفحة 5.

- قد يلزم استخدام المشحم المضمن والأدوات التالية (غير مضمنة) في عملية التجميع:



مفتاحي ربط قابلين للضبط

مطرقة مطاطية

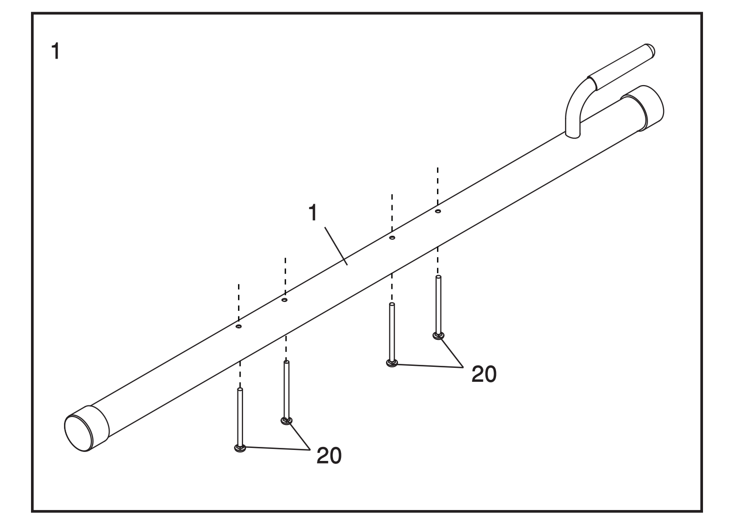
مفك براغي قياسي واحد

مفك براغي فيليبس

يمكن أن يكون التجميع أسهل إذا كانت لديك مجموعة من مفاتيح الربط. لتجنب تلف الأجزاء، لا تستخدم أدوات قوية.

1. أدخل أربعة مسامير حاضن M8 × 68 مم (20) لأعلى عبر القاعدة (1).

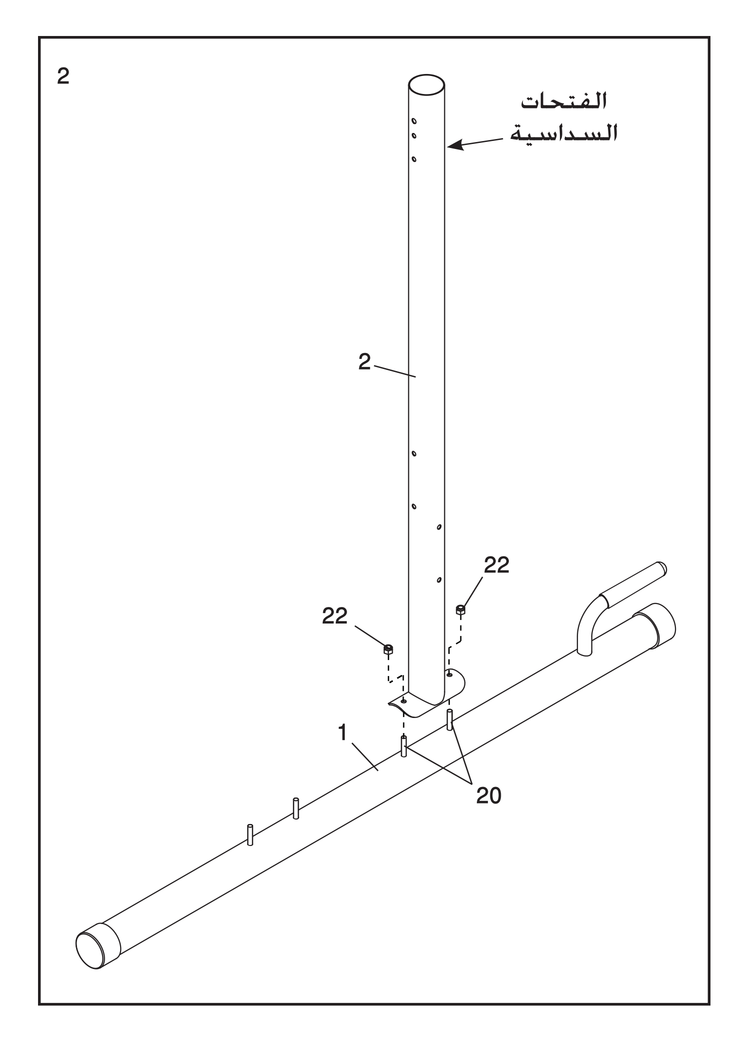
كرر هذه الخطوة مع القاعدة الأخرى (غير معروضة).



2. وجه أحد العمودين القائمين (2) وإحدى القاعدتين (1) على النحو الموضح؛ **تأكد من أن الفتحات السداسية موجهة نحو الجانب المشار إليه من العمود القائم.**

ركب العمود القائم (2) في القاعدة (1) باستخدام المسمارين الحاضنين M8 × 68 مم (20) وصامولتي الربط M8 (22). **لا تقم بإحكام ربط الصامولتين الآن.**

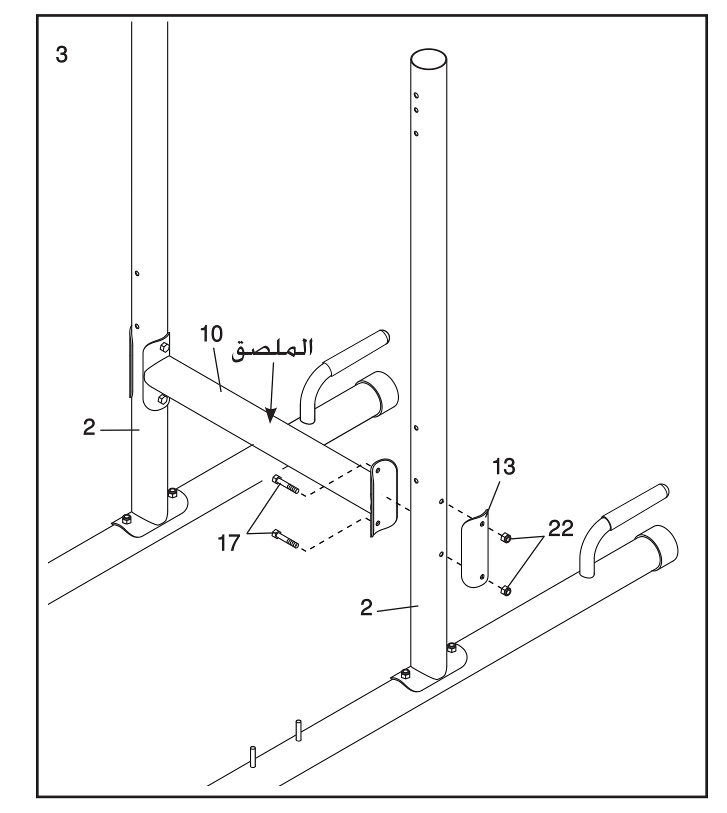
ركب العمود القائم الآخر (غير معروض) بالقاعدة الأخرى (غير معروضة) بنفس الطريقة.



3. وجه العارضة السفلى (10) بحيث يكون ملصق التحذير في الأعلى.

ركب العارضة السفلى (10) بأحد العمودين القائمين (2) باستخدام مسمارين M8 × 75 مم (17)، ولوح دعم (13)، وصامولتي ربط M8 (22). **لا تقم بإحكام ربط الصامولتين الآن.**

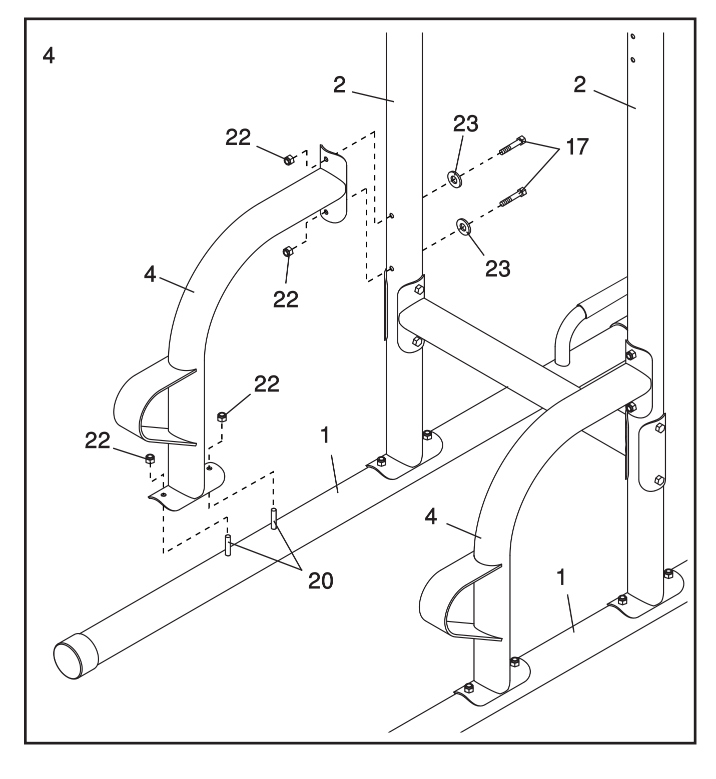
ركب العارضة السفلى (10) بالعمود القائم الآخر (2) بنفس الطريقة.

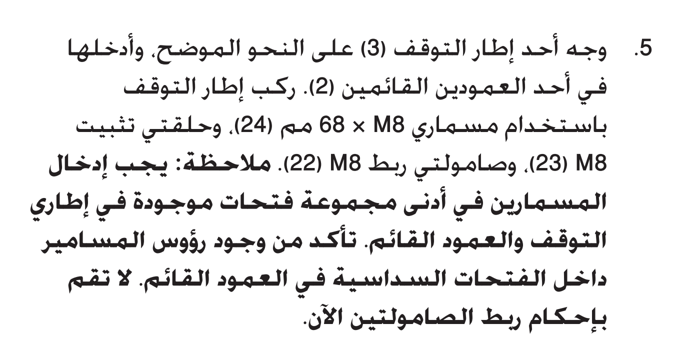


4. ركب إطار مسند القدمين (4) بإحدى القاعدتين (1) باستخدام المسامير الحاضنة M8 × 68 مم المشار إليها (20) وصامولتي ربط M8 (22)؛ **لا تقم الآن بإحكام ربط صامولتي الربط.**

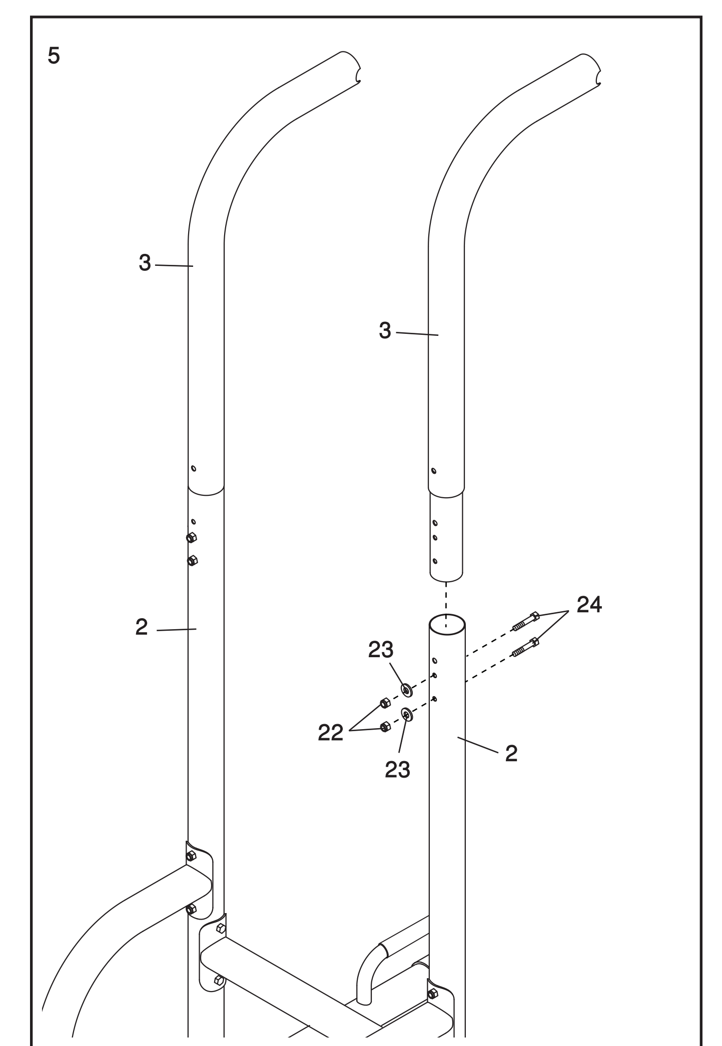
بعد ذلك، ركب إطار مسند القدمين (4) بالعمود القائم (2) باستخدام مسماري M8 × 75 مم (17)، وحلقتي تثبيت M8 (23)، وصامولتي ربط M8 (22)؛ **لا تقم الآن بإحكام ربط صامولتي الربط.**

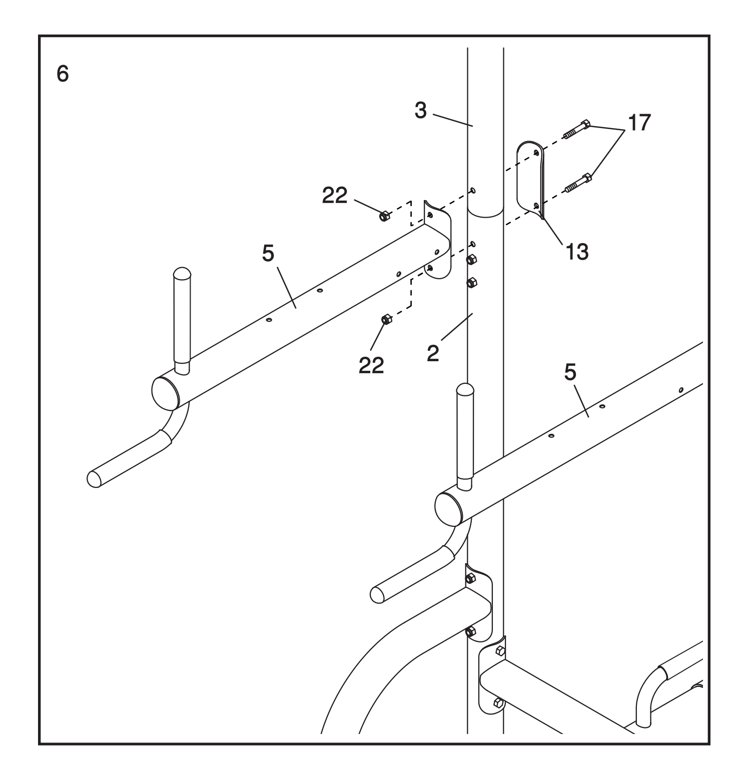
ركب إطار مسند القدم الآخر (4) بالقاعدة الأخرى (1) والعمود القائم الآخر (2) بنفس الطريقة.




5. وجه أحد إطار التوقف (3) على النحو الموضح، وأدخلها في أحد العمودين القائمين (2). ركب إطار التوقف باستخدام مسماري M8 × 68 مم (24)، وحلقتي تثبيت M8 (23)، وصامولتي ربط M8 (22). **ملاحظة: يجب إدخال المسمارين في أدنى مجموعة فتحات موجودة في إطاري التوقف والعمود القائم. تأكد من وجود رؤوس المسامير داخل الفتحات السداسية في العمود القائم. لا تقم بإحكام ربط الصامولتين الآن.**

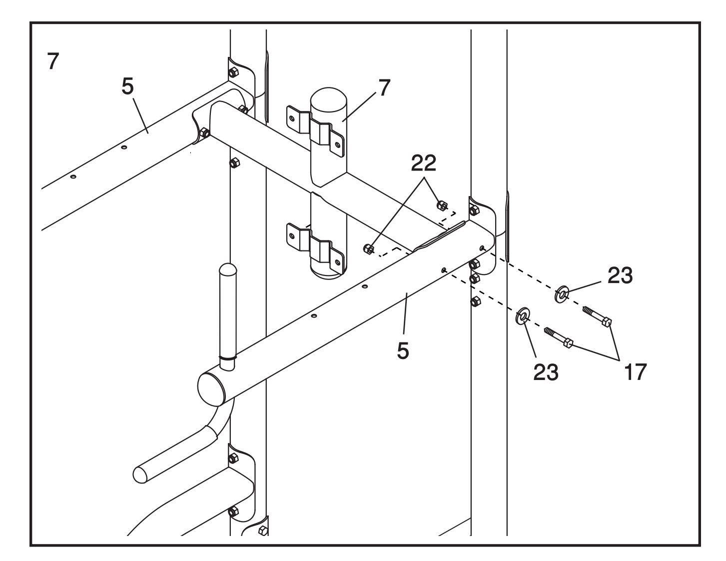
ركب إطار التوقف الآخر (3) بالعمود القائم الآخر (2) بنفس الطريقة.





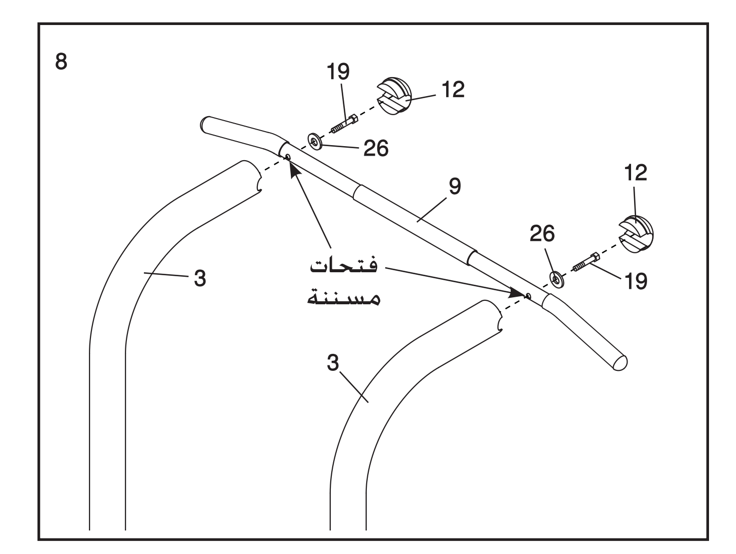
6. ركب ذراع الخفض (5) بأحد إطارات التوقف (3) وأحد الأعمدة القائمة (2) باستخدام مسماري M8 × 75 مم (17)، ولوح دعم (13)، وصامولتي ربط M8 (22)؛ **لا تقم الآن بإحكام ربط صامولتي الربط.**

كرر هذه الخطوة مع ذراع الخفض الأخرى (5).



7. ركب العارضة العليا (7) بأحد ذراعي الخفض (5) باستخدام مسماري M8 × 75 مم (17)، وحلقتي تثبيت M8 (23)، وصامولتي ربط M8 (22)؛ **لا تقم الآن بإحكام ربط صامولتي الربط.**

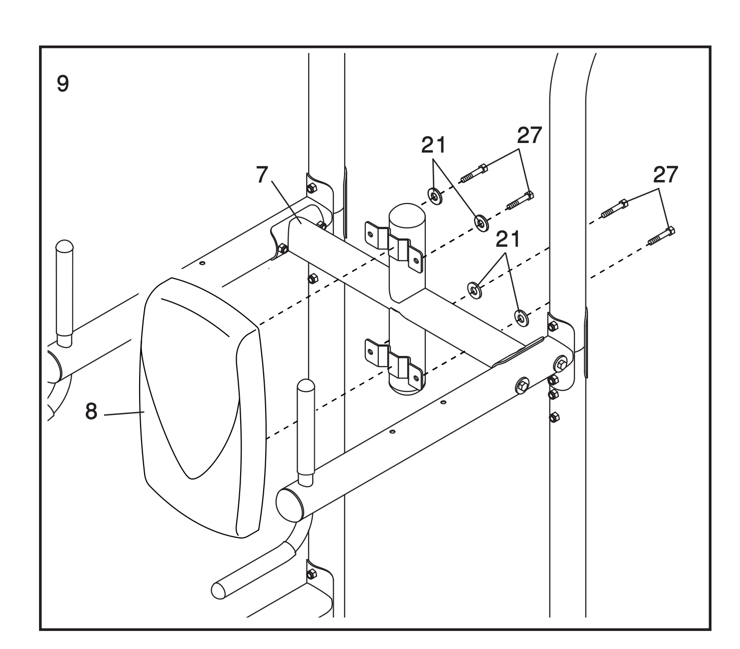
ركب العارضة العليا (7) بذراع الخفض الأخرى (5) بنفس الطريقة.



8. ركب قضيب التوقف (9) بإطاري التوقف (3) باستخدام برغيين M10 × 50 مم (19) و حلقتي تثبيت M10 (26). **تأكد من أن الفتحات المسننة في قضيب التوقف على الجانب الموضح**. ثم، اضغط على الأغطية المطاطية (12) الموجودة في طرفي إطاري التوقف.

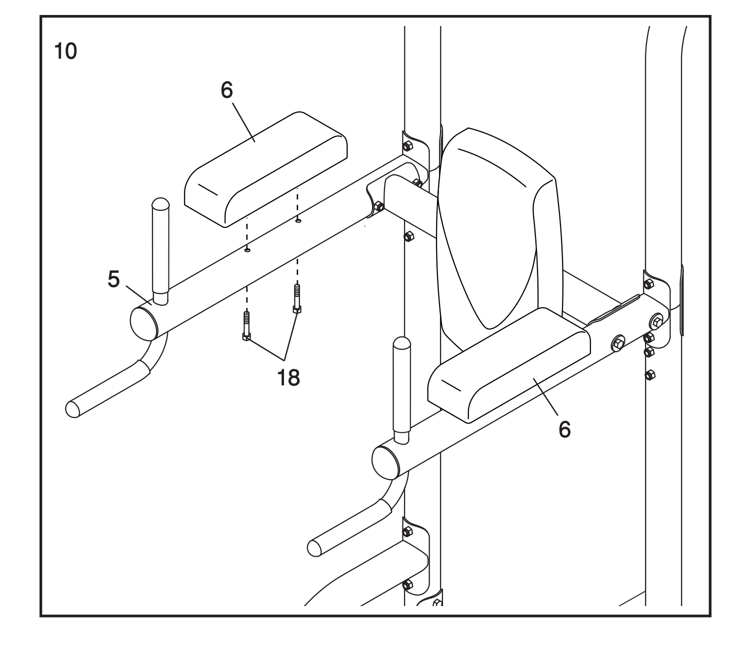
راجع الخطوات 2-7. أحكم ربط جميع صواميل الربط M8 (22).

9. وجه مسند الظهر (8) على النحو الموضح. ركب مسند الظهر بالعارضة العليا (7) باستخدام أربع براغي M6 × 16 مم (27) وأربع حلقات تثبيت M6 (21).



10. ركب بطانة الذراع (6) بأحد ذراعي الخفض (5) باستخدام برغيين M6 × 73 مم (18).

كرر هذه الخطوة مع بطانة الذراع الأخرى (6).



11. **تأكد من إحكام ربط جميع الأجزاء بشكل صحيح قبل استخدام وحدة التمرينات.** ملاحظة: قد تتبقى بعض الأجزاء بعد اكتمال تجميع الجهاز.

إرشادات التمرينات الرياضية

إرشادات جلسات التمرينات الرياضية

تعرف على الجهاز وتعرف على النموذج الصحيح لكل تمرين. استخدم تقييمك الشخصي لتحديد المدة المناسبة لكل جلسة تمرينات رياضية، وعدد عمليات التكرار والمجموعات التي يتعين إنهاؤها. زد من سرعتك وتحسس إشارات جسمك. أتبع كل جلسة تمرينات قوى بيوم راحة على الأقل.

ملاحظة: "التكرار" هو دورة كاملة من التمرينات، مثل الدفع لأعلى. "المجموعة" تشير إلى سلسلة من عمليات التكرار.

الإحماء — ابدأ بممارسة تمرينات خفيفة لمدة تتراوح بين 5 إلى 10 دقائق. تؤدي تمرينات الإحماء إلى زيادة درجة حرارة جسمك ومعدل دقات القلب والدورة الدموية استعدادًا لممارسة التمرينات.

أداء جلسة التمرينات الرياضية — تتضمن 5 إلى 10 تمرينات مختلفة في كل جلسة تمرينات رياضية. حدد التمرينات الخاصة بكل مجموعة عضلات رئيسية، مع التركيز على المناطق التي تريد تقويتها. لإضفاء نوع من التوازن والتنوع على جلسات التمرينات الرياضية الخاصة بك، قم بتنويع التمرينات الرياضية من جلسة إلى أخرى.

الاسترخاء — قم بإنهاء برنامج التمرينات بممارسة تمرينات الإطالة لمدة تتراوح بين 5 إلى 10 دقائق. تؤدي تمرينات الإطالة إلى زيادة مرونة العضلات وتساعد في الوقاية من الإصابة بمشكلات بعد ممارسة التمرينات.

تدريبات متداخلة — أداء مجموعة من تدريبات القوى وتمرينات الأيروبكس من خلال اتباع هذا النوع من البرامج:

- جلسات تمرينات القوى يوم الاثنين والأربعاء والجمعة.
- 20 إلى 30 دقيقة من تمرينات الأيروبكس يوم الثلاثاء والخميس.
- يوم كامل من الراحة أسبوعيًا لمنح جسمك الوقت لاستعادة النشاط

نموذج التمرينات

تحرك عبر نطاق كامل من الحركة في كل تمرين، ولا تحرك إلا الأجزاء المحددة من الجسم. قم بأداء عمليات التكرار في كل مجموعة بسلاسة ودون توقف. ينبغي أن تستمر مرحلة بذل الجهد في كل تكرار لنصف مدة مرحلة العودة. قم بإخراج الزفير خلال مرحلة بذل الجهد في كل تكرار ثم قم بالاستنشاق خلال حركات العودة. لا تحبس أنفاسك مطلقًا.

استرح لفترة قصيرة بعد كل مجموعة:

- بناء العضلات — استرح لمدة ثلاث دقائق بعد كل مجموعة.
- المرونة — استرح لمدة دقيقة واحدة بعد كل مجموعة.
- فقد الوزن — استرح لمدة 30 ثانية بعد كل مجموعة.

احرص على أن يكون لديك الدافع

حتى يكون لديك دافع، احفظ الرقم القياسي الذي تحققه في كل جلسة تمرينات رياضية. اكتب التاريخ، التمرينات التي تم أداءها، المقاومة المستخدمة، وأرقام المجموعات وعمليات التكرار التي تم إكمالها. سجل وزنك ومقاييس الجسم الأساسية مرة واحدة في الشهر.

لتحقيق نتائج جيدة، اجعل من التمرينات الجزء المنتظم والممتع في حياتك.

سجل التمرينات

انسخ هذه الصفحة، واستخدم النسخ لجدولة جلسات تمرينات القوى والأيروبكس وتسجيلها. ستساعدك جدولة جلسات التمرينات الرياضية وتسجيلها في جعل التمرينات الرياضية هي الجزء المنتظم والممتع من حياتك.

القوة

التاريخ:

/ /

التمرين	رطل	المجموعات	التكرار	التمرين	رطل	المجموعات	التكرار
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

الأيروبكس

التاريخ:

/ /

التمرين	الزمن	المسافة	السرعة

القوة

التاريخ:

/ /

التمرين	رطل	المجموعات	التكرار	التمرين	رطل	المجموعات	التكرار
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

الأيروبكس

التاريخ:

/ /

التمرين	الزمن	المسافة	السرعة

القوة

التاريخ:

/ /

التمرين	رطل	المجموعات	التكرار	التمرين	رطل	المجموعات	التكرار
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

الأيروبكس

التاريخ:

/ /

التمرين	الزمن	المسافة	السرعة

ملاحظات

قائمة الأجزاء

رقم الطراز WEBE99712.0 R0113A

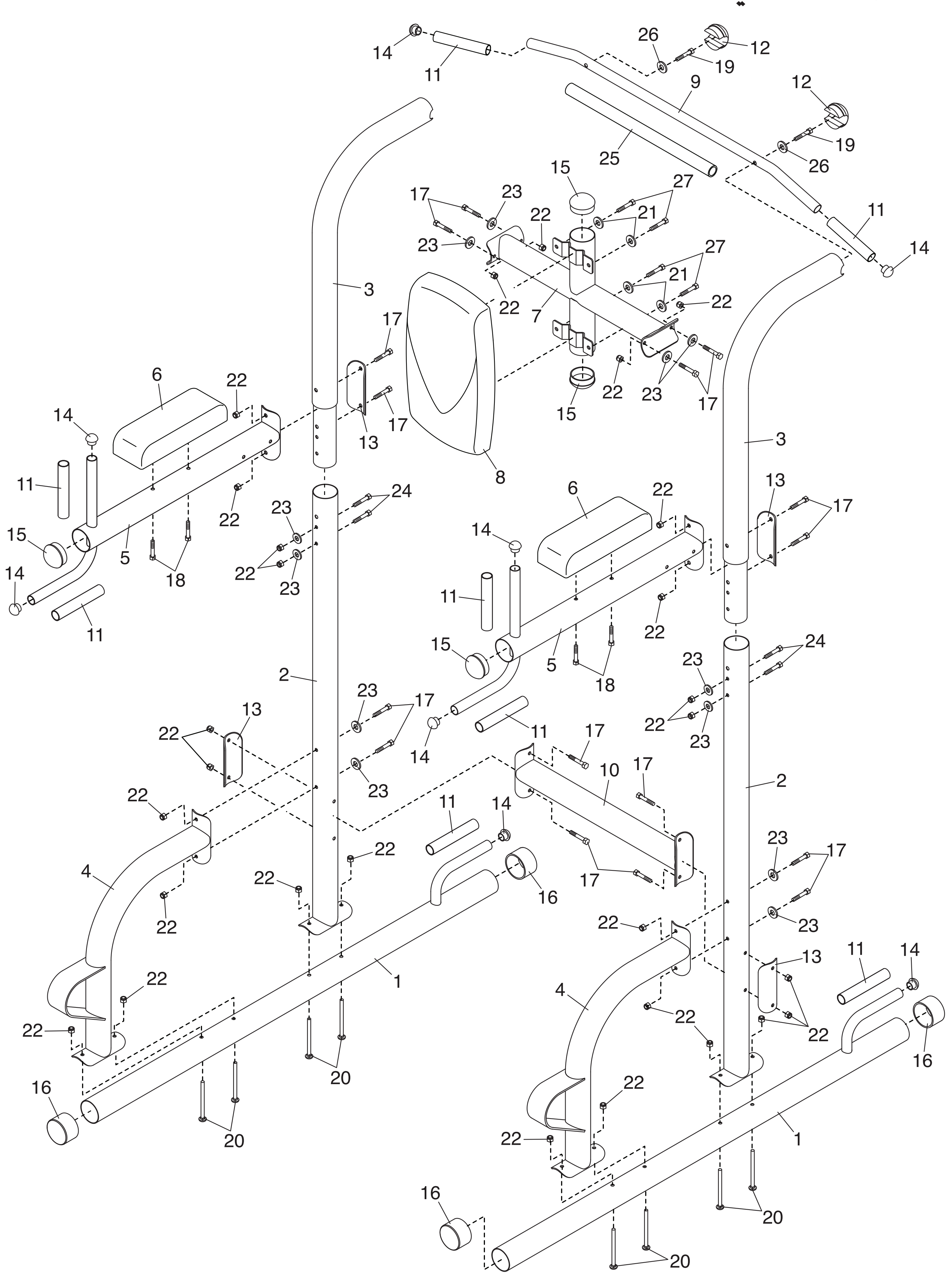
الرقم الأساسي	الكمية	الوصف
1	2	قاعدة
2	2	العمود القائم
3	2	إطار التوقف
4	2	إطار مسند القدمين
5	2	ذراع الخفض
6	2	بطانة الذراع
7	1	العارضة العلوية
8	1	مسند الظهر
9	1	قضيب التوقف
10	1	العراضة السفلية
11	8	مقبض قصير
12	2	غطاء مطاطي
13	4	لوح الدعم
14	8	الغطاء الداخلي 25 مم
15	4	الغطاء الداخلي 60 مم

الرقم الأساسي	الكمية	الوصف
16	4	الغطاء الخارجي 60 مم
17	16	مسمار M8 × 75 مم
18	4	برغي M6 × 73 مم
19	2	برغي M10 × 50 مم
20	8	مسمار حاضن M8 × 68 مم
21	4	حلقة تثبيت M6
22	28	صامولة زنق M8
23	12	حلقة تثبيت M8
24	4	مسمار M8 × 68 مم
25	1	مقبض طويل
26	2	حلقة تثبيت M10
27	4	برغي M6 × 16 مم
*	–	دليل المستخدم
*	–	دليل التمرينات

ملاحظة: تخضع المواصفات للتغيير دون إشعار. للحصول على معلومات حول طلب الأجزاء البديلة، راجع الغلاف الخلفي لهذا الدليل.

*لم يتم توضيح هذه الأجزاء.

الرسم التفصيلي



طلب الأجزاء البديلة

لطلب أجزاء بديلة، الرجاء مراجعة الغلاف الأمامي لهذا الدليل. لمساعدتنا على تقديم العون لك، كن على استعداد لتزويدنا بالمعلومات التالية عند الاتصال بنا:

- رقم الطراز والرقم التسلسلي للمنتج (راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل)
- اسم المنتج (راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل)
- الرقم الأساسي والوصف الخاص بالجزء (الأجزاء) البديلة (راجع "قائمة الأجزاء" و"الرسم التفصيلي" قرب نهاية هذا الدليل)

الضمان المحدود

مهم: يجب تسجيل هذا المنتج في غضون 30 يومًا من تاريخ الشراء لتجنب فرض الرسوم المضافة اللازمة بموجب الضمان. انتقل إلى www.weiderservice.com/registration.

تضمن ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) هذا المنتج ليكون خاليًا من عيوب الصناعة وقصور المواد، وفقًا للاستخدام العادي وشروط الخدمة. يوجد ضمان على الأجزاء وعلى التشغيل لمدة تسعين (90) يومًا من تاريخ الشراء.

يمتد هذا الضمان فقط إلى المشتري الأصلي (العميل). يقتصر التزام ICON بموجب هذا الضمان على إصلاح المنتج أو استبداله، حسب اختيار ICON، من خلال واحد من مراكز الخدمة المعتمدة. يجب مسبقًا أن تعتمد ICON جميع الإصلاحات التي نشأت بسببها مطالبات الضمان. إذا تم شحن المنتج إلى مركز الخدمة، فسيتحمل العميل رسوم الشحن من وإلى مركز الخدمة. في حالة شحن قطع الغيار أثناء كون المنتج في فترة الضمان، فسيكون العميل مسؤولاً عن رسوم تعاملات ضئيلة. بالنسبة إلى الصيانة المنزلية، سيتحمل العميل أدنى رسوم للرحلة. لا يشمل هذا الضمان الضرر الذي يحدث أثناء شحن المنتج. يكون هذا لاغيًا تلقائيًا، إذا تم استخدام كنموذج للعرض في المتاجر، أو إذا تم شراء المنتج أو نقله خارج الولايات المتحدة، أو إذا لم يتم اتباع جميع التعليمات الواردة في هذا الدليل، أو إذا أُسيء استخدام المنتج أو تم استخدامه بطريقة غير سليمة أو غير طبيعية، أو إذا تم استخدام المنتج لأغراض تجارية أو للإيجار. لا يوجد أي ضمان آخر معتمد لدى ICON غير ما نُص عليه أعلاه.

ليست ICON مسؤولة عن الأضرار، خاصة غير المباشرة، أو الناتجة عن أو المتعلقة باستخدام أو أداء المنتج؛ ولا الأضرار المتعلقة بأي خسائر اقتصادية أو خسائر في الممتلكات، أو فقدان الإيرادات أو الأرباح، وفقدان المتعة أو عدم الاستخدام، أو تكاليف الفك أو التركيب، أو الأضرار الأخرى المترتبة على ذلك أيًا كان نوعها. لا تسمح بعض الدول باستثناء أو تحديد الأضرار العرضية أو التبعية. ووفقا لذلك، قد لا ينطبق القيد أعلاه على العميل.

يحل الضمان الممتد الوارد في هذه الوثيقة محل أي وكل الضمانات الأخرى، وتقتصر أي ضمانات ضمنية تخص القابلية للتسويق أو الملاءمة لغرض معين على نطاقها ومدتها بموجب الشروط المنصوص عليها في هذه الوثيقة.

يوفر هذا الضمان حقوقًا قانونية محددة، وربما يكون للعميل حقوق أخرى والتي تختلف من ولاية إلى أخرى.

ICON Health & Fitness, Inc., 1500 S. 1000 W., Logan, UT 84321-9813